


PRÉSENTENT

Génération NATATION



VENEZ RENCONTRER L'ÉQUIPE DE FRANCE

Initiations Dédicaces Séances photos

30 MAI 2015 MONTPELLIER
27 JUIN 2015 LYON
12 SEPTEMBRE 2015 BIARRITZ
17 OCTOBRE 2015 PARIS - KIDEXPO

facebook.com/FederationFrancaiseNatation

Photo : ©Jean-Claude MOUTON • BULLES DE COULEURS








LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE

LIGNE D'EAU

LE GRATUIT DES PISCINES



LA PISCINE L'ÉTÉ : MODE D'EMPLOI

Nutrition
Thonon, l'hydratation des champions

Média
Les Bleus passent chez beIN SPORTS

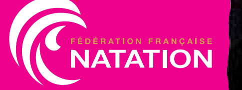
Equipement
Les plaquettes selon Fabrice Pellerin



ÉVÉNEMENT
Open de France à Vichy

SANTÉ
Trois bons gestes pour vos oreilles

PORTRAIT
BÉRYL GASTALDELLO, LE RENOUVEAU FÉMININ

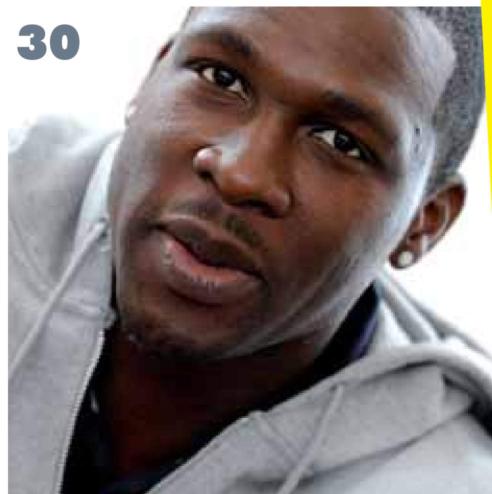
Numéro 12 | Été 2015 | OFFERT | www.ffnatation.fr











sommaire

Été 2015

éDITO

Surveiller, cohabiter et savourer



Nager, ce n'est pas uniquement performer. Nager, c'est aussi se divertir, rencontrer et explorer. Nager, c'est apprivoiser un environnement spécifique, en particulier l'été, quand la diversité des sites de baignades atteint son paroxysme !

Celles et ceux qui ont soif de liberté et de découvertes aquatiques s'adonneront à leur passion en mer, dans un lac ou en rivière. Ils sont nombreux à savourer les plaisirs de l'eau hors des sentiers battus. Mais ils sont encore plus nombreux à « piquer une tête » dans les piscines qui demeurent ouvertes tout au long de la saison estivale.

Fort de mon expérience et de la mission qui m'a été confiée, je me dois de rappeler qu'au-delà du plaisir, nager, c'est aussi respecter des règles collectives. Nager, c'est veiller sur les autres, se préoccuper des enfants qui s'ébrouent joyeusement, des seniors qui se détendent ou des adultes qui enchaînent les longueurs de bassin. Nager, c'est apprendre à se mouvoir dans un espace délimité, sous surveillance, régi par des règles aussi élémentaires que cruciales pour la sécurité de tous.

J'aime à répéter qu'il vaut mieux se perdre dans sa passion que de perdre sa passion. Ceux qui me connaissent savent que ce ne sont pas des paroles en l'air ! Je ne transige pas avec la sécurité, jamais et surtout pas l'été, quand tous les publics se côtoient dans nos piscines.

Voilà pourquoi nous consacrons plusieurs pages de ce numéro de Ligne d'Eau aux préceptes incontournables qui vous permettront de plonger en toute décontraction. Rien n'est plus important que votre sécurité et il est du devoir de la Fédération Française de Natation et de tous ses acteurs de vous en rappeler les fondamentaux !

Bonne lecture et bonne baignade ! ■

Francis Luyce,
Président de la FFN
www.ffnatation.fr



(Fotolia.com)

LIGNE D'EAU

Ligne d'Eau n°12
(Été 2015)

Edité par la FFN,
TOUR ESSOR 93
14, rue Scandicci
93508 PANTIN
Tél. : 01.41.83.87.70
Fax : 01.41.83.87.69
www.ffnatation.fr

Directeur de la publication
Francis Luyce

Rédacteur en chef
Adrien Cadot
(adrien.cadot@ffnatation.fr)

Journaliste
Jonathan Cohen
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

Ont collaboré à ce numéro
Rémi Chevrot, Frédéric Decock et Raymonde Demarle.

Maquette et réalisation
Alain Gautier/Teebird Communication

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Fotolia.com

Impression
Teebird, 156 chaussée Pierre Curie 59200 Tourcoing
Tél. : 03.20.94.40.62

Régie publicitaire
Horizons Natation,
TOUR ESSOR 93,
14 rue Scandicci,
93508 PANTIN
Tél. : 01.41.83.87.81 ou 01.41.83.87.52



Béryl Gastaldello, le renouveau féminin

Elle a tout juste 20 ans et elle incarne la relève de la natation féminine. Il faut dire qu'elle a fait fort lors des derniers championnats de France. A Limoges, Béryl Gastaldello a tout raflé : cinq qualifications pour les Mondiaux de Kazan (2-9 août 2015) et un record de France arraché à Laure Manaudou sur 50 m dos. Excusez du peu !

4 avril 2015, avant-dernier jour des championnats de France de Limoges. Béryl Gastaldello sort du bassin après un dernier effort. Elle récupère ses affaires et se dirige à pas lents vers la zone mixte où sont agglutinés les journalistes qui attendent de glaner ses réactions. A priori, la jeune femme n'est pas la nageuse la plus médiatique, sauf qu'à Limoges, la Marseillaise a réussi à se rendre incontournable ! Dans le Limousin, Béryl a raflé pas moins de cinq qualifications pour les championnats du monde de Kazan et effacé des tablettes le record de France de Laure Manaudou sur 50 m dos, 31 ans après celui de sa mère, Véronique Jardin, sur la même épreuve (cf. encadré).

« Le travail paie, c'est ce que je veux retenir de ces championnats », déclare-t-elle humblement à l'heure du bilan. *« Je me suis vraiment investie dans la natation. Ça fait déjà un petit moment, mais cette année, j'ai eu un déclic. Désormais, je donne tout ce que j'ai à l'entraînement, profitant également du fait d'être sans cesse poussée dans mes dernières limites par une équipe exceptionnelle ! Dans chaque spécialité, il y a toujours quelqu'un à côté de moi qui m'oblige à ne pas lâcher, à me battre jusqu'au bout. »* Cette équipe, elle l'a trouvée aux Etats-Unis et plus précisément au Texas, où elle a décidé de s'exiler en septembre 2014. Un choix qui lui a permis de s'émanciper davantage et de prendre conscience de ses qualités.

Pour résumer, et en citant l'intéressée, Béryl Gastaldello vient de vivre *« une année de folie »* ! Et encore, vous n'avez pas vu le sourire qui accompagne cette déclaration ☛

> « CETTE ANNÉE, J'AI EU UN DÉCLIC. »

Béryl Gastaldello peut jubiler : à Limoges, elle s'est adjugé trois titres nationaux, un record de France et cinq tickets pour les Mondiaux de Kazan.

(KMSP/Stéphane Kempinaire)

LE CHIFFRE

31 soit le nombre d'années qui sépare le record de France de Béryl Gastaldello sur 50 m dos établi aux championnats de France de Limoges de celui de sa maman, Véronique Jardin, réalisé en 1984 sur la même distance ! Dans le Limousin, la dossiste marseillaise a signé 28"10, effaçant des tablettes la précédente marque de Laure Manaudou (28"13). C'est le premier record de France de sa (jeune) carrière et seulement l'une des deux références battues aux championnats de France 2015 (avec les 4'37"55 de Lara Grangeon sur 400 m 4 nages). *« Je ne connaissais pas le temps avant »*, a témoigné la Marseillaise de 20 ans. *« Je suis contente d'être sur les traces d'une grande championne comme Laure Manaudou. Je suis vraiment heureuse parce que je ne m'y attendais pas du tout. »* Pour la petite histoire, on notera qu'en 1984, Véronique Jardin avait bouclé sa longueur de dos en 31"16 !



« JE NE PARLE PAS ENCORE DE MÉDAILLES, MAIS JE VISE LE PLUS HAUT POSSIBLE. »

Béryl Gastaldello peut se cacher, depuis les championnats de France de Limoges, elle incarne la relève de la natation féminine.

(KMSP/Stéphane Kempinaire)

enthousiaste… Un véritable vent de fraîcheur pour l'équipe de France féminine qui n'en espérait pas tant. Régulièrement pointées du doigt depuis plusieurs saisons, les filles sont en train de connaître un profond renouvellement générationnel, démontrant par la même qu'elles sont en mesure d'écrire leur histoire. Dans le sillage d'une Charlotte Bonnet qui a profité des championnats de France de Limoges pour confirmer l'étendue d'un potentiel dont on ne doute plus, Béryl Gastaldello souhaitait rivaliser avec la Niçoise notamment sur le 100 m nage libre, l'épreuve reine. *« Je n'étais pas loin de Charlotte. J'aurais aimé remporter ce titre, mais c'est une grande championne et elle l'a prouvé une nouvelle fois. »*

Une concurrence saine qui est forcément positive pour Frédérick Bousquet, doyen de l'équipe de France et observateur privilégié des mouvements générationnels qui traversent l'équipe de France. *« Je suis content pour Béryl. Elle a réellement gagné en maturité en partant aux Etats-Unis. A Limoges, la rivalité avec Charlotte, notamment sur le 100 m nage libre, leur a permis à toutes les deux de trouver des réserves insoupçonnées. Je ne pense pas qu'elles se sentaient capables de réaliser de telles performances si tôt dans la saison. C'est important qu'à chaque compétition elles se tirent la bourre comme c'était le cas des garçons au milieu des années 2000. C'est ce qui leur permettra de progresser. »*

Progresser, c'est évidemment l'ambition de Béryl Gastaldello ! *« Je ne suis ni championne du monde, ni championne olympique. Il faut encore que j'améliore mes chronos si je veux m'illustrer au plus haut niveau. J'espère vraiment disputer des finales en Russie. Je ne parle pas encore de médailles, mais je vise le plus haut possible, évidemment… Je n'ai pas encore abordé ce point avec mes entraîneurs, mais ce qui est sûr, c'est que j'adore changer de nage. Je vais prendre le temps de réfléchir au programme qui me conviendra le mieux à Kazan. »* La polyvalence, c'est aussi un des atouts de la jeune fille. Cet été, aux championnats du monde, elle n'aura que l'embarras du choix puisqu'elle s'est qualifiée sur 50 et 100 m dos, 50 et 100 m papillon et sur 100 m nage libre. Une performance suffisamment rare dans les rangs tricolores pour marquer les esprits et la positionner en véritable outsider en Russie. Quand on vous disait qu'un vent de renouveau soufflait sur la natation féminine ! ■

JONATHAN COHEN (AVEC A. C.)

BÉRYL EN DATES

13 février 1995
Naissance à Miramas (Bouches-du-Rhône)

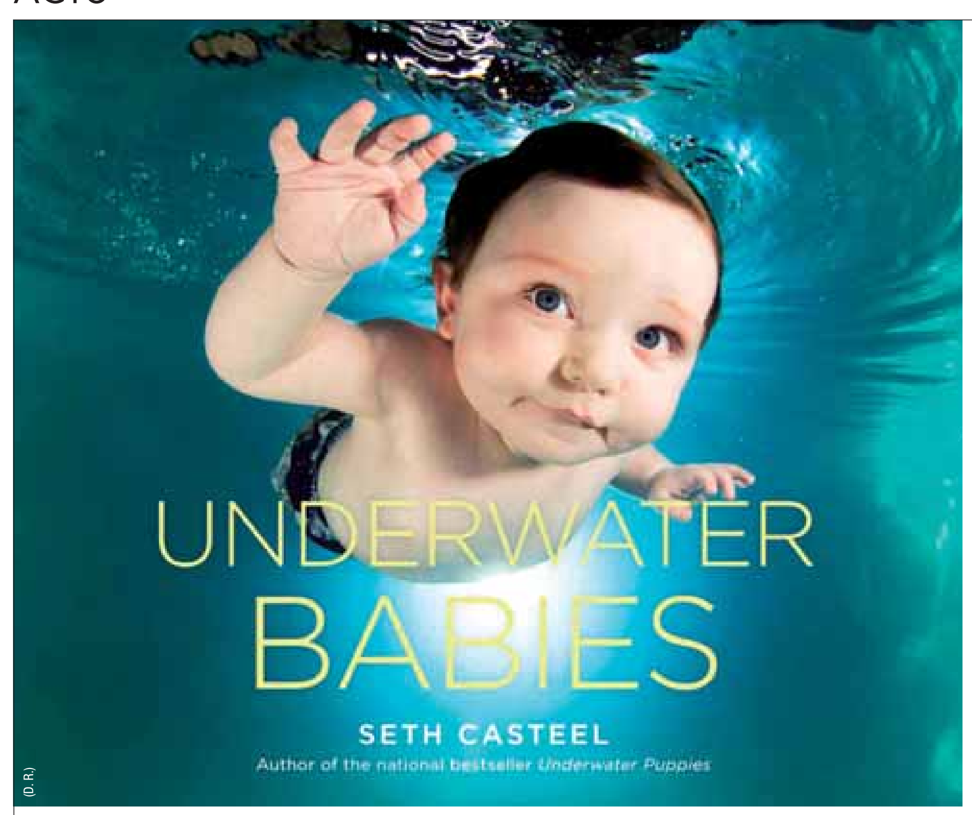
Juillet 2011
Béryl devient championne d'Europe junior du 4x100 m nage libre à Belgrade (Serbie) avec Camille Gheorghiu, Assia Touati et Charlotte Bonnet.

Août 2011
Une mononucléose l'éloigne des bassins pendant cinq mois.

Novembre 2012
Béryl remporte le titre européen du 4x50 m nage libre mixte à Chartres en disputant les séries de l'épreuve.

Avril 2014
Elle décroche son premier titre de championne de France, de nouveau à Chartres, en étant sacré sur 50 m dos.

Avril 2015
A Limoges, Béryl devient triple championne de France (50 et 100 m dos, 50 m papillon) et obtient cinq billets pour les Mondiaux de Kazan. Elle bat au passage le record de France du 50 m dos détenu par Laure Manaudou (28"10 contre 28"13).



(D. R.)

DES BÉBÉS EN APNÉE

Après s'être intéressé aux chiens sous l'eau, dont il a tiré une célèbre collection de clichés, le photographe Seth Casteel s'est, cette fois, concentré sur les bébés. L'Américain a ainsi immortalisé les premières leçons de natation de 18 nourrissons âgés de 4 à 17 mois. *« Les opportunités pour prendre les photos étaient vraiment limitées »*, a confié le photographe qui entend révéler la beauté du monde aquatique et le bonheur des enfants en immersion, mais également les dangers de l'eau et les risques de noyades. *« Le monde aquatique est un endroit merveilleux, mais il peut aussi être dangereux. Les cours de natation pour enfants peuvent réduire de manière significative les risques de noyades ».*

LA NATATION PRESCRITE PAR LES MÉDECINS

Une heure de natation, voilà ce qui pourrait bientôt figurer sur votre ordonnance. En effet, grâce à un amendement de la loi santé voté le 10 avril dernier par l'Assemblée Nationale, les médecins pourront désormais prescrire des activités physiques à leurs patients. Dans le détail, le médecin traitant pourra donc prescrire une activité physique aux personnes atteintes ou souffrant d'affection de longue durée, adaptée à la pathologie, aux capacités physiques et au risque médical du patient. Selon Valérie Fourneyron, ex-ministre des Sports à l'initiative de l'amendement, *« il n'y aura pas de consultation médicale de plus », mais la prise en charge se fera dans un réseau avec « des financements partagés ».*

UNE CENTENAIRE BOUCLE UN 1 500 MÈTRES

Une heure et quinze minutes, c'est le temps qu'une Japonaise de 100 ans aura mis pour boucler un 1 500 mètres nage libre en petit bassin. Une performance jamais réalisée jusqu'à présent qui permet à Mieko Nagaoka de faire son entrée dans les livres d'histoire. La centenaire a d'ores et déjà annoncé qu'elle souhaitait *« nager jusqu'à l'âge de 105 ans ».* Autant dire qu'on n'a pas fini d'entendre parler d'elle !

(Fotolia.com)

SENIORS : BOUGER EST UN FACTEUR DE LONGEVITÉ

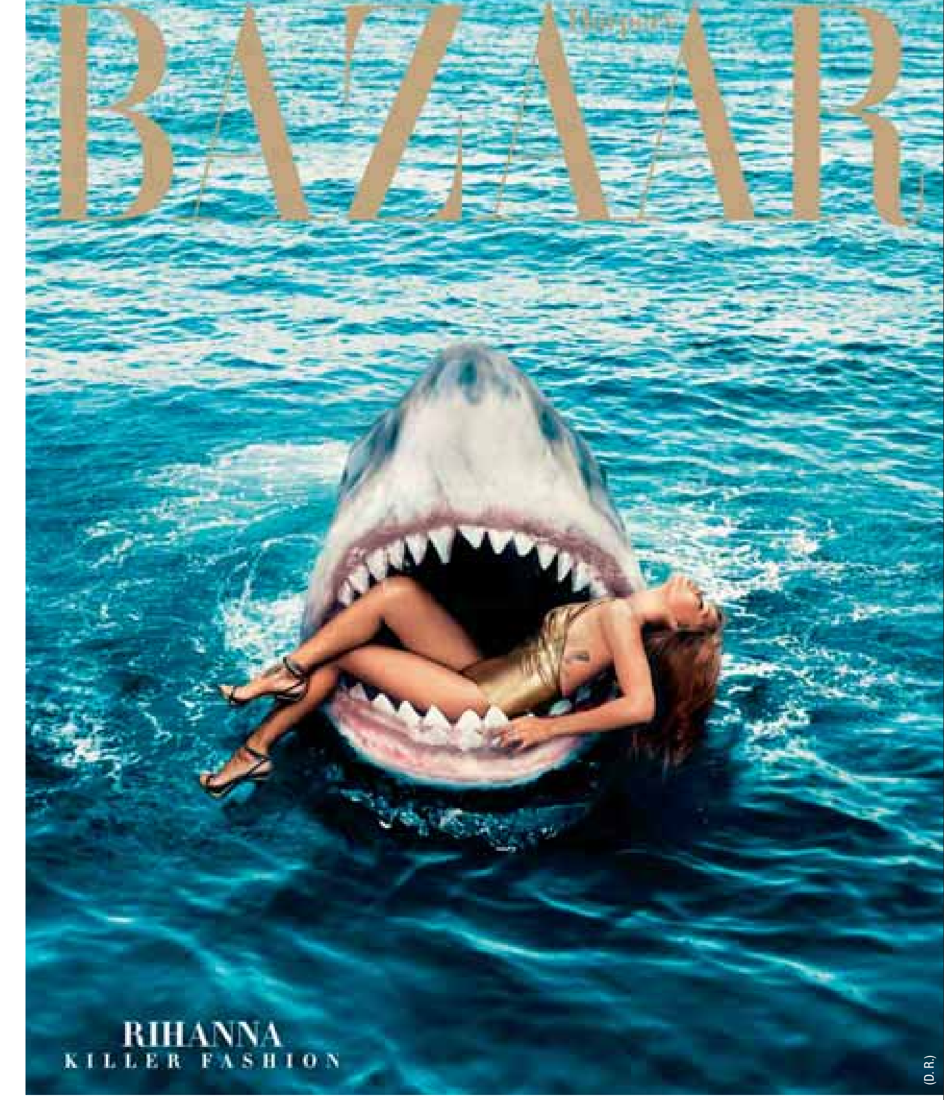
Selon une étude norvégienne publiée le 17 mai dernier, une activité physique quotidienne après 65 ans apporterait autant de bénéfices que l'arrêt du tabac. Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs scandinaves ont suivi 15 000 hommes nés entre 1923 et 1932. Parmi eux, certains étaient plutôt plateau-repas devant la télévision alors que d'autres pratiquaient assidûment le vélo ou la natation. D'après l'analyse des chercheurs, les seniors sédentaires mourraient plus tôt que leurs camarades actifs. L'étude suggère ainsi que l'exercice physique diminue le risque de mort lié à des maladies cardiovasculaires ou d'autres causes. Il améliore également l'autonomie et booste le moral.

RIHANNA AU MILIEU DES REQUINS

Un single avec Kanye West et Paul McCartney qui cartonne, un album en préparation, des concerts et des séances photos à foison, la chanteuse Rihanna n'en finit plus d'accumuler les projets. Parmi ses nombreux shootings, la star en a réalisé un à sensations fortes… Pour le magazine de mode *Harper's Bazaar,* Rihanna s'est ainsi jetée à l'eau avec un requin ! *« Merci pour ce shooting à grands frissons »*, a ensuite réagi la chanteuse sur son compte Twitter. Le photographe, Norman Jean Roy, diplômé de plongée a notamment demandé à la diva du R&B de s'immerger dans un bassin avec plusieurs squales. Qui a dit que les chanteuses se la coulaient douce ?

POURQUOI FAIRE SIMPLE QUAND ON PEUT FAIRE COMPLIQUÉ ?

La ministre de l'Education nationale Najat Vallaud-Belkacem l'assure : les nouveaux programmes scolaires, qui s'inscrivent dans le cadre de la réforme des collèges, seront lisibles et compréhensibles par tout un chacun. *« Je suis contre le jargon, les parents doivent comprendre ce qui est attendu de leurs enfants »*, n'a-t-elle cessé de répéter tout au long du mois de mai. D'aucuns leur reproche en effet d'être illisible, notamment en ce qui concerne la description des activités physiques et sportives. Ainsi, voici le texte décrivant l'apprentissage de la natation : *« Construire la capacité à traverser l'eau avec le moins de résistance en équilibre horizontal par immersion prolongée de la tête de façon à se déplacer de façon autonome, plus longtemps, plus vite, dans un milieu aquatique profond standardisé ».* Comprendra qui pourra !



(D. R.)

(D. R.)

JO 2024 : LA CANDIDATURE DE PARIS APPROUVÉE

Le Conseil de Paris a approuvé, lundi 13 avril, à une très large majorité l'engagement de la capitale dans une candidature pour l'organisation des Jeux Olympiques et paralympiques 2024. *« Nous voilà engagés dans l'aventure olympique »*, a salué la maire de Paris, Anne Hidalgo. *« Au-delà du symbole et au-delà des retombées en termes d'attractivité, pourquoi une candidature de Paris fait-elle sens aujourd'hui ? D'abord parce qu'elle constituerait un puissant levier au service des progrès auxquels les Parisiens aspirent. Derrière les Jeux Olympiques, il faut voir des milliers de logements construits, l'amélioration du réseau de transport en commun, l'accélération de la transition écologique. »*

La question

La natation contribue-t-elle à développer les « tablettes de chocolat » ?


(Fotolia.com)

Etienne E. : *« Sauf à s'y prendre comme un pied, nager permet en effet de développer ses abdominaux… Il se trouve qu'avec un peu de volonté, les résultats sont rapidement visibles. »*

Loïc S. : *« La natation a des vertus rares : elle permet de se muscler le corps sans se faire mal. Il faut néanmoins savoir que cela demande de la régularité. Car sans efforts, point de tablettes de chocolat ! »*

Quentin F. : *« Je nage depuis quelques années. Même si ce n'est pas toujours régulier, et même si je ne distingue pas encore mes tablettes de chocolat, je sens que j'ai gagné en puissance et en vélocité. De manière générale, je me sens mieux, en forme, plus athlétique. »*

Tristan E. : *« La tendance actuelle est à la musculation alors que les traumatismes physiques sont légions. L'avantage de la natation, c'est qu'il n'y a pas de chocs. On nage, on glisse et on se muscle tout en douceur, sans à-coups et sans douleurs. Honnêtement, je ne connais rien de mieux ! »*

Julien Q. : *« Les tablettes en chocolat ? Qui s'en soucie ? Ma femme ? Et encore… Le plus souvent, les tablettes, on les mange tous les deux. Non, la natation est importante pour se sentir en bonne santé, après, les abdos, c'est une préoccupation d'adolescent. »*

On a aimé

Le retour de William Meynard qui avait coupé avec l'entraînement depuis les Mondiaux de Barcelone, en août 2013. Médaillé de bronze mondial du 100 m nage libre en 2011 (la dernière médaille d'un Français au niveau mondial en grand bassin sur la distance, ndlr), le Sudiste a retrouvé depuis un mois la routine d'un nageur de haut niveau à Marseille. Le sprinter, champion de France 2013 de l'aller-retour, n'avait jamais, en dépit de sa pause, éliminé l'idée d'un retour pour les Jeux Olympiques de Rio.

La Décla
Frédérick Bousquet


(KMSP)

« Il n'y a pas mort d'hommes… Ce n'est pas catastrophique... Le samedi soir (4 avril 2015, ndlr), aux championnats de France de Limoges, alors que j'étais malade, je positivais déjà en me répétant qu'il valait mieux que ça arrive cette année », a confié le sprinter Frédérick Bousquet, frustré d'avoir manqué sa qualification pour les Mondiaux de Kazan sur le 50 m papillon pour 25 centièmes, puis d'avoir souffert d'une intoxication alimentaire qui l'a empêché de défendre ses chances sur 50 m nage libre. Le doyen de l'équipe de France ne s'avoue pourtant pas vaincu ! Il a d'ores et déjà prévu de défendre ses chances dans un an à Montpellier, où se disputeront les sélections olympiques.

L'horoscope aquatique

♏ Scorpion
Du 23 octobre au 22 novembre
Amour : Entre poigne et douceur, vous avez tendance à surréagir à des situations qui ne méritent pas d'être dramatisées.
Carrière : Globalement vous n'avez pas à vous plaindre, même si certains de vos collègues commencent à vous sortir par les yeux.
Natation : Nager en solo ça ne vous intéresse plus... Programmez-vous des séances avec des amis et vous y gagnerez en régularité !

♐ Sagittaire
Du 23 novembre au 21 décembre
Amour : Sens du jeu et de l'humour rendent votre relation légère, mais n'oubliez pas de prendre soin de votre moitié qui se dévoue pour vous.
Carrière : Votre comportement trahit vos petits tourments. On vous reproche vos changements d'humeur, votre susceptibilité et votre manque d'entrain.
Natation : Les nageurs des lignes d'eau voisines n'ont qu'à bien se tenir, vous foncez à tour de bras. Attention au mur !

♑ Capricorne
Du 22 décembre au 20 janvier
Amour : En n'exprimant jamais le fond de vos pensées, vous avez toute latitude de changer d'avis au cas où !
Carrière : Evitez tout ce qui pourrait être prétexte à conflit, certes vous n'avez pas votre pareil pour ménager la chèvre et le chou mais du coup, vous vous laissez marcher sur les pieds !
Natation : Vous enfilez les kilomètres comme des perles. Difficile de dire jusqu'où vous irez !

♒ Verseau
Du 21 janvier au 18 février
Amour : Vous traversez une période de désert affectif qui vous pèse. Pour trouver l'âme sœur commencez par sortir de chez vous.
Carrière : Vous vous transformez en animal sauvage ! Votre silence contrarié n'arrange rien alors calmez-vous !
Natation : Une longueur après l'autre, n'en faites pas trop vous risquez de boire la tasse. Et si vous preniez des cours pour réviser vos classiques ?

♓ Poissons
Du 19 février au 20 mars
Amour : Du charme, vous en avez mais vous n'avez pas toujours l'art et la manière d'en user !
Carrière : Apprenez à rester en retrait et évitez les confrontations inutiles avec vos collègues. Vous gagnerez en efficacité !
Natation : Remisez votre maillot au vestiaire, vous n'avez rien à faire dans un bassin !

♈ Bélier
Du 21 mars au 20 avril
Amour : Ça part un peu dans tous les sens. Certes vous pouvez compter sur la famille ou vos amis mais dans votre cœur, c'est le désordre.
Carrière : Vous êtes une bête de travail. Intuitions, inventions, innovations… Les idées fusent !
Natation : Vous enchaînez les allers retours sans souffrir. Les costauds n'ont qu'à bien se tenir pour être en mode olympique.

♉ Taureau
Du 21 avril au 21 mai
Amour : Vous cherchez à établir des rapports sincères et authentiques. Vos conseils aiguillent positivement votre partenaire, bravo !
Carrière : Ce n'est pas le tout de parler, il faut maintenant passer à la pratique. Vous avez besoin de vivre votre vie et plus seulement de la rêver, compris ?
Natation : La fatigue frappe à votre porte, il est temps de lever le pied. L'exploit du 21e siècle attendra !

♊ Gémeaux
Du 22 mai au 21 juin
Amour : Il n'est pas facile pour vous d'aimer : soit vous avez tendance à vous distancier de vos sentiments, soit vous l'idéalisez sans pouvoir l'atteindre.
Carrière : Votre visage vous trahit : livrez-vous à une personne de confiance vous y puiserez calme et décontraction.
Natation : Vous disposez de l'énergie nécessaire pour aiguiser votre technique. C'est le moment de répéter vos gammes et d'améliorer votre crawl !

♋ Cancer
Du 22 juin au 22 juillet
Amour : Vous avez la sensation de contempler votre vie plutôt que de la vivre. A vous d'inverser la tendance !
Carrière : Vous n'avez pas votre langue dans votre poche. Mieux vaut ne pas vous énerver !
Natation : L'eau, ce n'est définitivement pas votre truc ! Et si vous vous contentiez d'encourager les nageurs de l'équipe de France ?

♌ Lion
Du 23 juillet au 23 août
Amour : L'important est de vous détendre et de faire des choses pour le plaisir. La vie est une découverte et vous adorez ça !
Carrière : Un effort d'organisation semble indispensable. Faites des choix, donnez-vous des priorités.
Natation : Il y a forcément une piscine près de chez vous. Cherchez et vous trouverez !

♍ Vierge
Du 24 août au 22 septembre
Amour : Vous semblez toujours pressé, trop de choses vous empêchent de regarder l'amour dans les yeux. Attention ou il finira par filer sans crier gare…
Carrière : Vous rêviez de repos mais vous devez faire face à des imprévus de dernière minute. Souriez, ce n'est pas le bout du monde !
Natation : D'ordinaire le sport ce n'est pas votre tasse de thé, mais là, franchement, difficile de faire plus performant !

♎ Balance
Du 23 septembre au 22 octobre
Amour : Vénus vous inspire des idées fantaisistes. Prévoyez des week-ends très complices !
Carrière : Vous attaquez dès qu'on ose se frotter à vous. Apprenez à ménager votre monture !
Natation : Attention à ne pas confondre vitesse et précipitation ! Nager, c'est une chose, mais n'oubliez pas le plaisir de glisser et apprenez à vous détendre.



Opération séduction

Sur la Toile
La billetterie, le programme de la compétition ou les duels attendus, retrouvez toutes les infos pratiques et ludiques de l'Open de France sur **www.open-natation.fr.**

APRÈS UN DÉMÉNAGEMENT RÉUSSI EN 2013, L'OPEN DE FRANCE RETROUVERA VICHY LES SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 JUILLET. L'OCCASION POUR LES NAGEURS TRICOLORES DE S'ÉCHELONNER DEVANT LEURS SUPPORTERS AVANT LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE KAZAN.

SUJET RÉALISÉ PAR A. C. (AVEC J. C.)

VICHY, VILLE SPORTIVE

Située sur les rives de l'Allier, Vichy est mondialement réputée pour les vertus régénérantes de ses eaux thermales. Bien plus qu'une simple destination de villégiature, la cité vichyssoise est également un bastion sportif. A tel point que Michael Phelps et l'équipe américaine de natation y ont réalisé leur stage préolympique en 2012, à l'instar des Britanniques au début du mois de juin 2015.

UNE VITRINE POUR LA NATATION

Troisième puissance planétaire depuis les Jeux de Londres (sept médailles dont quatre d'or), la natation tricolore s'est imposée dans le paysage international ! Dans le sillage de ses champions olympiques Yannick Agnel et Florent Manaudou, la discipline est devenue *« la locomotive des sports olympiques français »*, assène Denis Masseglia, le président du CNOSF. *« La natation se devait de disposer d'une telle vitrine »*, renchérit Francis Luyce, président de la Fédération Française de Natation. *« L'Open de France est un formidable outil de promotion. C'est l'occasion d'exposer nos talents et notre savoir-faire organisationnel. »*

UN RENDEZ-VOUS MÉDIATIQUE

A l'instar des éditions précédentes, l'Open de France sera diffusé sur Eurosport. Au total, près de cinquante journalistes couvriront la compétition vichyssoise. Celles et ceux qui n'ont pas la chance de recevoir la chaîne câblée pourront suivre la compétition sur les réseaux sociaux (Facebook, Twitter) et réagir en temps réel.

LES PEOPLES SONT DE LA PARTIE

En huit éditions, l'Open de France a épinglé plusieurs noms prestigieux à son palmarès. Parmi eux, on retiendra celui de Laure Manaudou (comme nageuse et comme supportrice), mais aussi ceux des Miss France Valérie Bègue et Malika Ménard, l'animatrice Cécile de Ménibus, l'actrice Aurélie Vaneck, ainsi que ceux des ministres, Bernard Laporte, Rama Yade, Chantal Jouanno ou Roselyne Bachelot, de sportifs, Frédéric Michalak (rugby), Ladji Doucouré (athlétisme), Paul Belmondo (automobile), Fabrice Santoro (tennis), Richard Gasquet (tennis) ou Virginie Dedieu (triple championne du monde de natation synchronisée) et de célébrités de la scène politique comme Dominique de Villepin et Jean-François Lamour.

KAZAN EN LIGNE DE MIRE

Depuis sa première édition, en août 2007, l'Open de France permet aux nageurs de l'équipe de France de se confronter à l'élite mondiale. Cette année encore, une trentaine de nations seront représentées dans l'Allier, soit approximativement 300 nageurs, dont le champion olympique et sextuple champion du monde brésilien César Cielo. Une occasion unique pour les tricolores de peaufiner leur préparation en vue des échéances estivales, à commencer par les championnats du monde de Kazan (27 juillet-2 août). On notera, par ailleurs, que depuis 2013 les Prize Money s'élèvent à 82 000 €, contre 50 000 € en 2012, preuve du dynamisme et de la croissance exponentielle du meeting.

COMPÉTITION RIME AVEC ANIMATION

Et ce n'est rien de le dire tant la centaine de bénévoles déployée sur le terrain s'efforce de faire de l'Open de France une grande fête aquatique. C'est dans cette perspective que le village de l'événement a d'ailleurs été imaginé. Lieu d'animations et d'échanges, il permet aux supporters de rencontrer leurs champions. *« C'est le petit truc en plus qu'il n'y a pas sur les autres compétitions »*, confie Alain Bernard, champion olympique aujourd'hui consultant pour Eurosport. Sans parler du stand des supporters où vous trouverez des drapeaux, des chapeaux, du maquillage, bref toute la panoplie nécessaire pour accompagner les Bleus dans leurs nouveaux exploits ■

L'Open de France en chiffres

- **800 000 €** de budget
- **82 000** euros de prize money
- **4 000** spectateurs attendus
- **300** nageurs engagés
- **150** bénévoles
- **50** journalistes accrédités
- **30** nations représentées
- **32** épreuves disputées
- **4** heures de direct sur Eurosport
- **2** jours de compétition

(KMSP/Stéphane Kempinaire)

Trois bons gestes pour vos oreilles

PRÉCIEUSES ET FRAGILES, VOS OREILLES MÉRITENT TOUTE VOTRE ATTENTION. POUR ÉVITER CERTAINES GÊNES AURICULAIRES, RIEN NE VAUT LES BONS CONSEILS D'UNE GAMME EXPERTE...

LE SOIN DU MATIN

DOCUSPRAY

Chaque matin, adoptez un nouveau geste rituel : nettoyez délicatement vos oreilles ! Mais n'en faites pas trop car votre conduit auditif s'auto-nettoie naturellement. Enlevez juste l'excès de cérumen : une substance qui protège des poussières et des bactéries extérieures. Avec un coton-tige®, vous risquez d'irriter la muqueuse de l'oreille et de créer un bouchon de cérumen, voire d'abîmer les tympans.

LE BON GESTE : Optez pour Docuspray. Vous éliminerez l'excès de cérumen disgracieux et les impuretés, tout en laissant la fine couche de cérumen indispensable à la protection du conduit. A base d'oligo-éléments d'origine marine, Docuspray en format familial, pour les petits et les grands, dès 30 mois.

Formulés sans gaz propulseur, les produits Quies respectent les tympans, même les plus fragiles.
Quies





POUR LES OREILLES BOUCHÉES

DOCULYSE

Vos oreilles sont bouchées ? C'est peut-être dû à un bouchon de cérumen dans le conduit auditif. N'utilisez surtout pas de coton-tige® qui ne ferait qu'amplifier le problème !

LE BON GESTE : Tout en douceur, dissolvez et éliminez le bouchon de cérumen avec le spray Doculyse. Son agent émollient le ramollit et en facilite l'évacuation. Inutile de rincer, aucune sensation de gras… Ce spray haute tolérance convient à toute la famille à partir de 6 mois.

VOS OREILLES GRATTENT

DOCUCALM

La muqueuse de votre conduit auditif est probablement irritée par une agression extérieure (eau chlorée, humidité, usage excessif du bâtonnet...) ou tout simplement très sensible notamment chez les personnes à la peau atopique.

LE BON GESTE : Essayez d'identifier l'origine de la démangeaison pour y mettre fin. Soulagez avec Docucalm : les actifs de ce spray apaisent l'irritation et réparent la peau tout en prévenant l'infection. A partir de 36 mois.



Leurs oreilles n'aiment pas l'eau

L'eau peut endommager l'oreille des plus jeunes. Une humidité permanente peut causer des affections dermatologiques : otite externe, dermatose prurigineuse, etc… La peau s'enflamme, réduisant ainsi le diamètre du conduit auditif, gênant l'audition et déclenchant une douleur vive. Les enfants porteurs de yoyo ou de diabolo, ou ceux sujets aux otites à répétition, ont eux aussi besoin d'être protégés contre l'eau.

En hiver et en été, les otites ne sont pas les mêmes !
En hiver, ce sont des otites moyennes qui sont provoquées par des infections souvent à la suite d'un rhume. En été, les baignades répétées et la transpiration modifient la physiologie de la peau. Elle peut s'irriter. Il s'agit là d'une otite externe.

Pour les éviter, le mieux c'est la prévention ! Protégez leur les oreilles avec des bouchons de silicone imperméables, ils éviteront toute entrée d'eau dans les oreilles. Pour une parfaite étanchéité, on peut rajouter en complément un bandeau d'oreilles en néoprène. Il gardera en plus leurs petites oreilles au chaud !

Pour elles, Quies a des Solutions !



Les protections auditives en silicone Quies
- Imperméables, empêchent l'eau de rentrer dans les oreilles
- Se positionnent à l'entrée du conduit
- Malléables et douces

Les bandeaux Quies
- Protègent efficacement les oreilles de l'eau et du froid
- Forme anatomique, recouvrent parfaitement les oreilles
- En néoprène, ajustables par un système de scratch

(Quies)

Les Bleus passent chez beIN SPORTS

À l'occasion du comité directeur de la Fédération Française de Natation qui s'est tenu à Vannes le vendredi 17 avril, les dirigeants de l'institution ont choisi de collaborer avec beIN SPORTS pour les quatre prochaines saisons (2016-2019). Une fierté pour Florent Houzot, directeur de la rédaction de la chaîne.

Florent Houzot est le directeur de la rédaction de beIN Sports.

(beIN SPORTS)

Pourquoi avez-vous répondu à l'appel d'offre de la Fédération Française de Natation ?
La natation est un sport premium et une discipline olympique majeure. C'est un sport qui a largement sa place sur notre grille. Depuis plusieurs années, l'équipe de France réalise d'excellentes performances lors des compétitions internationales et nous espérons accompagner, au moins jusqu'en 2019, les plus grands nageurs tricolores.

Quel sera le dispositif médiatique mis en place pour assurer la couverture de la natation ?
Nous souhaitons soutenir le développement de la natation en offrant une large exposition à la discipline. Nous sommes un véritable partenaire et pas simplement un diffuseur. Nous souhaitons proposer à l'antenne des compétitions de qualité avec de l'émotion, des performances et des larmes de joie.

Vous diffuserez l'ensemble des compétitions fédérales. Etait-ce important de ne pas se limiter aux championnats de France ?
Les championnats de France constituent sans conteste le moment phare de la saison, mais nous voulions parler de natation tout au long de l'année. Voilà pourquoi nous avons choisi de diffuser l'ensemble des compétitions fédérales, dont le FFN Golden Tour qui rythmera la saison olympique 2015/2016.

> « UN VÉRITABLE PARTENAIRE ET PAS SIMPLEMENT UN DIFFUSEUR. »

Des émissions de plateau sont-elles programmées pour compléter la diffusion des compétitions ?
C'est notre philosophie ! Nous assurerons la promotion des événements aquatiques bien en amont. Une promotion externe, mais aussi interne en invitant régulièrement des nageurs dans nos émissions comme *L'expresso*, notre matinale. Les compétitions seront de véritables événements. Nous mettrons en place le même dispositif que pour la Ligue 1 ou la Ligue des Champions de football en délocalisant nos plateaux depuis le lieu des courses. C'est notre intérêt et notre ligne éditoriale de faire vivre l'événement, même en amont de la compétition. Si les épreuves débutent à 11 heures, on peut imaginer prendre l'antenne trente minutes ou une heure avant, dévoiler les coulisses et donner la parole aux athlètes sur nos différents supports et plates-formes ■

RECUEILLI PAR J. C.



eau officielle de la **Fédération Française de Natation**

Aiguilles enneigées et massifs majestueux, les Alpes se dressent à plus de 4 000 mètres d'altitude et s'associent pour nourrir les nappes souterraines de la région. C'est dans cette nature vierge et exigeante que l'eau, filtrée par le sol, s'écoule lentement, et de ce long parcours à travers les roches, l'eau minérale THONON acquiert sa minéralité équilibrée et transmet ce que la montagne lui a donné.

Boire de l'eau… au quotidien !

L'eau est le principal constituant de notre corps, qui est constitué de 60 à 75% d'eau selon l'âge. Ainsi, boire de l'eau au quotidien et suffisamment tout au long de la journée est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme[1].
Il est donc recommandé de consommer au moins *2 litres d'eau par jour toutes sources confondues dont au moins 1,5l d'eau à boire* : ce geste simple est d'autant plus indispensable lors d'une activité physique.

[1] L'eau contribue au maintien des fonctions physiques et cognitives normales. (Recommandation EFSA (2011).

Le saviez-vous ?
Le bon réflexe : ne pas attendre d'avoir soif pour boire, car cette sensation signifie déjà une légère déshydratation…

THONON ACCOMPAGNE LES CHAMPIONS POUR UNE BONNE HYDRATATION !

Lors d'une activité physique, les besoins en eau sont supérieurs.
En effet, ne pas suffisamment s'hydrater quand on fait du sport peut entrainer des baisses de performance, provoquer des crampes musculaires et augmenter de manière anormale la fréquence cardiaque. *2% de déshydratation peut entrainer jusqu'à 20% de baisse de performance.* Il est également recommandé de fractionner les prises d'eau. Le bon réflexe est de boire entre 100 et 200 ml d'eau toutes les 15 à 20 minutes.

THONON eau officielle NATATION

En natation, comme pour les autres sports, s'hydrater est important. C'est pour cela que :
THONON EST L'EAU OFFICIELLE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION DEPUIS 2008 !

Pour plus d'informations rendez-vous sur :
www.eau-thonon.com
et
www.jerecycleavecthonon.com



La piscine l'été : mode d'emploi

AVEC L'ÉTÉ QUI S'ANNONCE, LES PISCINES DE FRANCE VONT VOIR DÉBARQUER UN FLOT CONTINU DE NAGEURS, BAIGNEURS ET AMATEURS DE BRONZETTE. TROIS MOIS DURANT, CES DIFFÉRENTS CONSOMMATEURS DES BASSINS CHLORÉS VONT SE CÔTOYER TOUT EN CHERCHANT À S'ÉVITER. VOICI QUELQUES CONSEILS POUR COHABITER DANS LES MEILLEURES CONDITIONS POSSIBLES.

SUJET RÉALISÉ PAR RÉMI CHEVROT



(Fotolia.com)

UN PUBLIC DE NAGEURS

La piscine est votre terrain de jeu. Et pas seulement lorsque les chaleurs et les beaux jours pointent le bout de leur nez. Habitués des lignes d'eau, vous n'avez pas forcément envie de partager votre espace récréatif avec un enfant en brassards ou un ado cherchant à épater la galerie. Vous, votre objectif, c'est d'aligner des longueurs dans un environnement calme. Pas simple quand les entrées atteignent parfois leur paroxysme. *« On atteint les deux-tiers de notre fréquentation annuelle sur une période comprise entre août et septembre »*, abonde Stéphane Laissus, 46 ans, directeur du centre Amphitrite de Montbard. Compliqué, dans ces conditions, de se frayer un chemin pour faire fructifier son kilométrage. Mais en cherchant bien, il est toujours possible de s'adonner à son sport favori dans les meilleures conditions. Très souvent, quand un centre ouvre ses portes en matinée, l'affluence reste modeste. Entre, « midi et deux », les couloirs sont encore « déserts ». *« Les nageurs profitent des horaires de leur pause-déjeuneur pour venir se défouler »*, constate Christophe Sugny, titulaire du BEESAN et fort d'une expérience de onze saisons estivales. Aussi, et de plus en plus, les piscines réservent une ou plusieurs lignes d'eau. *« Nous avons des bassins ludiques, donc on essaye, pour le bassin sportif, qu'il reprenne en partie sa fonction d'origine »*, confirme Stéphane Laissus. En fin de journée, quand le public commence à regagner les vestiaires, certains nageurs en profitent pour venir faire une brasse ou s'entraîner assidûment.

Conseil : privilégier les heures creuses et les espaces réservés pour la pratique sportive.

QUELQUES RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Ne jamais courir sur le bord du bassin… Une glissade est si vite arrivée, ça serait dommage de rentrer avec une bosse ou pire !
- … ni dans les vestiaires, d'ailleurs. Là aussi ça glisse ! Et cela mobiliserait un maître-nageur pour les premiers soins. Du coup, une personne en moins en surveillance et donc un bassin momentanément fermé.
- Plonger et sauter dans les espaces réservés ! Et faites attention à ce qu'il n'y ait personne dans votre espace de réception.
- Éviter les saltos (souvent interdits). Pratique à risques même si vous savez parfaitement l'exécuter. Et puis, un plus jeune pourrait vouloir vous imiter sans maîtriser l'acrobatie.
- Ne pas s'essayer à l'apnée statique. Immobile à la surface, comment un surveillant de baignade pourrait savoir si vous êtes en difficulté ou pas ?
- Et surtout, ne pas pousser. C'est une évidence, non ?


(Fotolia.com)

LE CHIFFRE : 10 000

Vous souhaitez nager, progresser et performer dans un bassin. Vous pouvez toujours adhérer à un des 110 clubs de natation estivale et rejoindre leurs 10 000 licenciés, membres de la FFN (plus d'infos sur www.ffnatation.fr).

(Fotolia.com)

UN PUBLIC DE LOISIRS

« L'été, l'ambiance des piscines est très différente du reste de l'année. Il y a une excitation et une attente particulière. C'est presque plus convivial car les personnes sont souvent en vacances et donc plus détendues », expose Christophe Sugny. Les températures élevées et un soleil radieux attirent du monde dans les centres aquatiques. À partir de 14 heures, c'est généralement la cohue dans les vestiaires. Et tout ce public n'est pas forcément habitué aux us et coutumes des centres aquatiques : jeunes qui viennent en groupe, adeptes du farniente, centres aérés ou colonies de vacances… *« La saison estivale draine son lot de public qui vient pour se défouler »*, continue Christophe Sugny. *« Il faut montrer que nous sommes présents. C'est bien d'observer, voir le comportement des usagers et faire beaucoup de prévention au niveau de l'hygiène et de la sécurité. »* L'intérêt réside bien évidemment dans une parfaite cohabitation afin de réduire le risque des accidents. *« Je fais partie des gens qui pensent que même en mettant tout en place, le risque zéro n'existe pas »*, prévient Stéphane Laissus. *« Cependant, on met tout en œuvre pour s'en rapprocher. On essaye de prévenir, de travailler la procédure de mise en place du Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours, de s'organiser avec l'agent d'entretien pour qu'elle puisse ouvrir le portail à l'arrivée des secours, vérifier si le téléphone fonctionne… C'est quelque chose que l'on répète, que l'on met en place avant la saison pour parer aux éventuels problèmes. »*

Conseil : respecter les règles de sécurité et d'hygiène pour qu'une baignade reste un moment de loisir.

ET L'HYGIÈNE ALORS ?

- Passage obligatoire par une douche savonnée. Et oui, une piscine n'est pas une baignoire.
- Short interdit. Certaines personnes l'utilisent en dehors de la piscine pour une partie de foot ou une promenade en vélo… Par souci d'uniformité, un maillot de bain pour tous !
- Problèmes cutanés. Attendez la rémission avant d'essayer la natation.

UN PUBLIC FAMILIAL

Après l'heure du goûter, de nombreux enfants profitent de la fin de journée de travail de leurs parents et de la baisse des températures pour profiter du bassin. En général, le contingent d'adolescents à nettement diminué, mais attention cependant à rester vigilant ! Une première règle d'or : aucune tête blonde de moins de huit ans ne peut se rendre seule dans une piscine. *« Certains adultes ont tendance à amener leurs enfants à la piscine en pensant qu'ils seront en sécurité car le lieu est sécurisé. Mais nous ne sommes pas une garderie »*, rappelle Christophe Sugny. *« De notre côté, nous souhaitons faire rentrer les enfants seuls à partir de douze ans »*, corrobore Stéphane Laissus. *« Il est primordial de responsabiliser les parents. »* Et lorsque ceux-ci accompagnent leur progéniture, ils se doivent d'être toujours attentifs. *« Un petit ne doit jamais être seul dans l'eau »*, insiste Christophe Sugny. *« Les parents doivent être en tenue de baignade pour réagir immédiatement en cas de tasse par exemple »*, ajoute Stéphane Laissus. Même en compagnie d'adulte, un enfant ne sachant pas nager doit toujours être équipé de brassards ou d'une ceinture. En revanche, une bouée n'est pas forcément l'objet idoine. Le jeune usager peut, en effet, passer au travers ou se retourner sans forcément parvenir à se redresser. Vigilance donc…

Conseil : ne jamais laisser un jeune enfant sans surveillance !

ZONE SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Bronzés, musclés et cachés par des lunettes de soleils, les « maîtres-nageurs » restent très actifs. Et tant pis pour les clichés ! Entre prévention, attention et action, ils ne chôment pas. Mais qui sont-ils exactement ? Sachez que tous ont passé avec succès des examens et sont donc diplômés ! Les chefs de bassin possèdent au minimum le Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation (BEESAN). Ce diplôme a été révisé et s'appelle désormais le BPJEPS AAN. Chers parents, sachez que même dans les camps de vacances ou de loisirs, un animateur (au moins) est formé et titulaire d'un Brevet de Surveillant de Baignade (BSB). Ces professionnels passent une révision obligatoire tous les cinq ans. Mais au fait, c'est quoi un bon maître-nageur ? *« Un surveillant efficace n'est pas celui qui va sauter à l'eau »*, atteste Christophe Sugny. *« C'est celui qui aura anticipé tous les problèmes, identifier les personnes à risques, utiliser de la pédagogie. » « Il vaut mieux prévenir que guérir »*, appuie Stéphane Laissus. *« On ne peut pas se permettre de prendre le moindre risque. On essaye d'avoir le règlement le plus équitable possible pour permettre à tout le monde de passer une bonne journée. »*



OVERSTIM.S - STICKS HYDRIXIR ANTIOXYDANT SANS GLUTEN

Préparation en poudre pour boisson de l'effort d'apport glucidique. Toute l'efficacité d'HYDRIXIR® renforcée par des propriétés antioxydantes (vitamine C, zinc) et par ses sources de calcium et magnésium. HYDRIXIR® ANTIOXYDANT* sans gluten apporte ainsi un avantage supplémentaire à votre hydratation d'effort. Sans acidité et de saveur peu sucrée, HYDRIXIR® ANTIOXYDANT* sans gluten est une source d'énergie importante même dans les efforts intenses. Son complexe glucidique contribue au maintien de vos performances et de votre endurance.

LES ATOUTS :
- Boisson énergétique à hautes performances
- Source de calcium et magnésium
- Isotonique et sans acidité
- Contribue à réduire la fatigue (vitamine C)

LES SAVEURS :
- Citron - citron vert
- Fruits rouges

PRIX INDICATIFS :
Boîte de 600 g **19,20 €**
Format éco 3 kg **59,90 €**

OU TROUVER LES PRODUITS OVERSTIM.s ?
- 1 500 points de vente en France et à l'étranger,
- par téléphone au 02 97 63 82 61,
- sur www.overstims.com,
- par courrier à l'adresse suivante :

OVERSTIM.s
DIETE SPORT FRANCE
Espace d'activité Tréhuinec
56890 PLESCOP
DIETE

www.overstims.com/HYDRIXIR-ANTIOXYDANT-SANS-GLUTEN-stick



OVERSTIM.S - BARRE BIO BANANE DATTES SANS GLUTEN

La barre bio OVERSTIM.s associe l'énergie de la banane à celle des dattes pour fournir au sportif un apport calorique important, aussi utile pour la pratique sportive que pour servir d'en-cas lors des activités de loisirs. La barre bio OVERSTIM.s est un appréciable complément d'énergie, aussi agréable à déguster que facile à consommer, même lors d'efforts soutenus. Moelleuse pour une consommation facile pendant l'effort. Energétique pour un soutien efficace à tout moment. Délicieuse et agréable en toutes circonstances. 100% fruits bio sélectionnés : bananes et dattes.

PRIX INDICATIFS :
1 barre **1,80 €**
6 barres **10,80 €**

OU TROUVER LES PRODUITS OVERSTIM.s ?
- 1 500 points de vente en France et à l'étranger,
- par téléphone au 02 97 63 82 61,
- sur www.overstims.com,
- par courrier à l'adresse suivante :

OVERSTIM.s
DIETE SPORT FRANCE
Espace d'activité Tréhuinec
56890 PLESCOP
DIETE

www.overstims.com/BARRE-ENERGETIQUE-BIO-boite

HUGGIES® LITTLE SWIMMERS®

Evitez les embarras qui viennent perturber la baignade avec notre maillot de bain jetable.
- Une matière unique, qui ne gonfle pas dans l'eau contrairement aux couches classiques.
- Des barrières anti-fuite pour une protection optimum.
- Des côtés détachables et repositionnables pour faciliter le change.
- Ressemble à un vrai maillot de bain avec ses dessins Disney©.

Existe en 3 tailles : 2/3 : 3-8 kg, 3/4 : 7-15 kg, 5/6 : 12-18 kg.
Au rayon couches et culottes bébé selon les disponibilités du magasin.
Prix : **8,99 €** le pack de Huggies® Little Swimmers®.

www.littleswimmers.fr
facebook.com/huggiesfrance







NABAIJI - L'AQUAWAY - PARCOURS AQUATIQUE

L'aquaway est un tube souple, lesté qui une fois immergé vient se poser au fond de l'eau pour former une arche. Grâce à son poids plume, il est facile à lancer et à déplacer sous l'eau. Vendu par deux, l'enfant peut ainsi laisser libre cours à son imagination en se créant un parcours aquatique. A la fois ludique et instructif, l'Aquaway permet à l'enfant d'améliorer sa nage sous l'eau et son souffle, tout en jouant. L'Aquaway est destiné aux enfants dès 6 ans qui savent nager, sous la surveillance d'un adulte. Léger et compact il se glissera sans problème dans votre sac des vacances !

En vente en exclusivité dans les magasins Décathlon & sur www.decathlon.fr
Prix : **14,95 €**

NABAIJI - LE MAILLOT JUPETTE KAIPEARL

Bye bye les complexes ! Une forme jupette qui cache les petits défauts, une matière innovante gainante à 360° associée à une doublure en maille dense et le tour est joué ! Votre silhouette paraît plus ferme, le tour de taille est affiné, la poitrine est maintenue, l'effet ventre plat est garanti !

Maillot Kaipearl Nabaiji - **34,95 €**
Taille - Du 38 au 52

En vente en exclusivité dans les magasins Décathlon & sur www.decathlon.fr



QUIES - SILICONE SPECIAL NATATION

Chez certaines personnes, l'introduction de l'eau dans les oreilles représente un inconfort important avec une sensation d'oreille bouchée et peut même entraîner des irritations ou des otites externes. Totalement imperméables à l'eau et d'un excellent maintien, les protections auditives en silicone de Quies permettent de nager librement et évitent toute entrée d'eau dans les oreilles. Leur texture très malléable et douce s'adapte parfaitement au conduit auditif. Et pour une protection optimale Quies propose son bandeau en néoprène haute densité.

Prix indicatif :
- Taille standard : **6,70 €**
- Taille enfant : **5,80 €**

Disponible en pharmacie et parapharmacie.

www.quies.com
www.facebook.com/quiesetvous



QUIES - SHAMPOOING ANTI-POUX ET LENTES

- Super doux pour les cheveux des petits (à base d'huile de coco).
- Super fort contre les poux (une 2ème application c'est mieux pour les poux nouveau-nés).
- Super rapide à utiliser (15 minutes chrono) !
- Un Shampooing ANTI-POUX, ÉPOUSTOUFLANT !

Prix indicatif : **12,00 €**
Dès 3 ans - Flacon de 200 ml. Disponible en pharmacie et parapharmacie.

www.quies.com
www.facebook.com/quiesetvous



(Nabaiji)

(KMSP/Stéphane Kempinaire)

Nager avec le bon geste

LA PLAQUETTE EASYSTROKE EST NÉE DE LA COLLABORATION ENTRE L'ÉQUIPEMENTIER AQUATIQUE NABAIJI ET SON PARTENAIRE TECHNIQUE FABRICE PELLERIN, COACH DE L'OLYMPIC NICE NATATION ET RESPONSABLE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE FÉMININE.

Qu'est-ce qui a motivé la création de cette plaquette ?
Lorsque Nabaiji m'a demandé de réfléchir à la conception d'un nouveau produit, le champ des possibles était très ouvert. Je me suis questionné sur les outils dont je disposais et ceux qui me permettraient de diversifier l'entraînement.

Il existe pourtant de nombreux modèles de plaquettes.
C'est vrai, mais elles sont souvent similaires. On assiste à des modifications « marketing » sur la forme ou les couleurs, mais au fond, rien ne change. De mon côté, je me suis dit : « quitte à avoir le champ libre, pourquoi ne pas imaginer l'outil dont j'aimerais disposer au quotidien ».

Dans cette perspective, quels critères as-tu retenus ?
Je me suis d'abord concentré sur la justesse technique ! Il me semble que les plaquettes qui sont actuellement disponibles ne tiennent pas forcément compte du mouvement naturel de la nage avec, pour conséquence, l'apparition de nombreuses pathologies, autant chez les nageurs dits « professionnels » que chez les nageurs occasionnels.

Est-ce pour cela que tu as imaginé des plaquettes qui se positionnent sous l'avant-bras ?
Jusqu'à présent, les nageurs ajustent leurs plaquettes sous la main pour déplacer un maximum d'eau. Toutefois, cet outil crée un point de pression considérable au niveau du coude, contrariant alors la mise en place d'une technique adaptée et contribuant, je le répète, à développer certaines pathologies. La plaquette Easystroke se place, elle, sous l'avant-bras. De fait, le bras se met naturellement dans l'axe permettant au nageur d'adopter le bon mouvement sans forcer, et cela dans toutes les nages (crawl, dos, brasse, papillon, ndlr).

Songeais-tu à cet outil depuis longtemps ?
Cela fait quelques années que je « triche ». Avant les Jeux Olympiques de Londres, il m'était ainsi arrivé de fabriquer avec les moyens du bord une plaquette se rapprochant de celle conçue par Nabaiji.

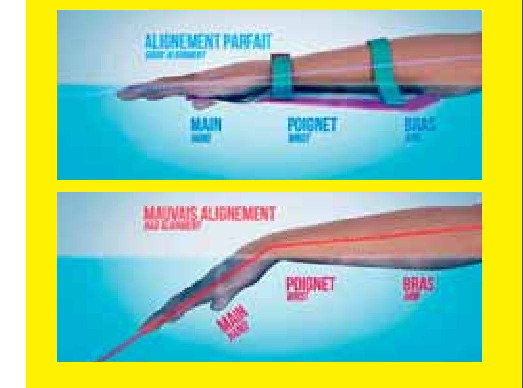
Comment s'est déroulée l'élaboration de l'Easystroke ?
Nabaiji n'avait qu'un objectif : proposer aux nageurs un produit innovant et « écologique » pour le corps. A ce titre, nous sommes très rapidement tombés d'accord ! L'idée, c'était aussi de casser les codes, de proposer un outil différent qui permette de développer de nouveaux comportements, voire de nouvelles méthodes pédagogiques ■

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT

L'Easystroke

En immobilisant le poignet et l'avant-bras, la plaquette Easystroke permet l'alignement parfait main, poignet, bras, garant d'un geste optimal. Ainsi, les débutants apprendront tout de suite le bon geste et les nageurs réguliers pourront se perfectionner ou corriger leur mouvement. Confortable et facile à ajuster grâce à son système de sangles réglables, l'Easystroke s'adapte à toutes les morphologies et convient à toute la famille.

Prix : 9,95 € la paire
Disponible en : bleu/blanc ou gris/orange
En vente dans les magasins Décathlon et sur www.decathlon.fr
Plus d'informations sur www.nabaiji.com



La Play List rêvée d'une séance de natation

Légers, discrets et parfaitement étanches, les MP3 aquatiques se révèlent d'excellents compagnons d'entraînement. Et si en plus la musique est bonne...

Par Celia Delgado Luengo

COOL POUR COMMENCER



Bertrand Belin
Parcs
★★★★☆

Voix grave, légèrement rocailleuse, mélodies entraînantes, *Parcs,* le quatrième album de Bertrand Belin est une invitation au voyage, une ode à la découverte. Fidèle à son univers musical, le chanteur nous ballote au gré de ses thèmes de prédilection : les souvenirs, la fuite du temps ou encore la mer, cette divine enragée qu'il chérit avec tant de passion. Des textes mélancoliques et des mélodies entêtantes que Bertrand Belin a enregistrés au Yellow Arch studio, situé à Sheffield, dans le Nord de l'Angleterre, là même où les Arctic Monkeys et Pulp sont passés. Excusez du peu ! Et le résultat dans tout ça ? Oscillant entre une chanson française remise au goût du jour et une folk moderne, *Parcs* nous dévoile douze titres où, pour la plupart, la musique prend le dessus sur les paroles. Mention spéciale pour le single « Un déluge » et son refrain entêtant qui ne vous lâchera plus ■

A FOND LA CAISSE



Rival Sons
Great Western Valkyrie
★★★★★

On ne va pas se mentir : *Great Western Valkyrie* s'inscrit dans la droite lignée des chefs-d'œuvre de ses illustres aînés qu'étaient Led Zeppelin, The Doors ou Deep Purple. Rien que ça ! Après avoir frappé très fort à la porte du panthéon avec *Head Down,* paru en 2012, Rival Sons signe, cette fois, une entrée fracassante et remarquée avec un disque dont la puissance doit autant à la voix envoûtante de Jay Buchanan, aux envolées psychédéliques du guitariste Scott Holiday qu'au groove diabolique distillé par la section rythmique. Non contents de rendre un digne hommage à leurs glorieux aînés, les Californiens proposent un son unique, reconnaissable entre mille : une soul torride dans un torrent rock, un psychédélisme bluesy et des effusions garage tonitruantes. A l'image de son étourdissant final, *Great Western Valkyrie* est un disque colossal, sans conteste l'album rock de l'année 2014 ! ■

TRANQUILLE POUR FINIR



Calexico
Edge of the Sun
★★★★☆

A l'instar des plus grands, Joey Burns et John Convertino, les deux têtes pensantes de Calexico, ont trouvé la force de se réinventer. Car *Edge Of The Sun,* allons droit au but, sonne bel et bien comme un retour aux affaires. Les chansons racontent la vie de la frontière, l'aridité des mesas désolées du Nouveau-Mexique, un tourbillon de poussière venu du Texas, une country poétique aux images fortes. Un univers où la voix voilée de Joey Burns et les arrangements délicats du groupe font admirablement merveille. Calexico pousse le vice jusqu'à rallier d'un coup d'aile musicale la Jamaïque pour imposer un petit skank reggae à « Moon Never Rises ». Une légère incartade dans un monde partagé entre ballades country rock habitées et embuscades mariachis ■

Entre les lignes



MOI, MES PARENTS ET L'EAU

Daniel Zylberberg & Jean-Jacques Chorrin
Edition du Cherche-midi
72 pages, 14 €

Les plus belles aventures ne se vivent pas nécessairement à l'autre bout de la Terre, et la simple découverte d'un nouvel élément permet de s'éveiller au monde un peu plus chaque jour. Explorer, c'est grandir, s'affirmer et gagner en autonomie ! Dans cet ouvrage pédagogique riche en illustrations, la Fédération Française de Natation a mis en œuvre son savoir-faire pour répondre aux interrogations légitimes des parents et les aider à découvrir les différentes étapes d'un éveil aquatique réussi ■



LE COLLIER ROUGE

Jean-Christophe Rufin
Editions Gallimard
160 pages, 15,90 €

Dans une petite ville du Berry, écrasée par la chaleur de l'été 1919, un héros de la guerre est retenu prisonnier au fond d'une caserne déserte. Devant la porte, son chien aboie jour et nuit. Plein de poésie et de vie, ce court récit, d'une fulgurante simplicité, est aussi un grand roman sur la fidélité. Le propre de l'être humain n'est-il pas d'aller au-delà et de pouvoir aussi reconnaître le frère en celui qui vous combat ? ■



LE COMBAT DU SIECLE

Norman Mailer
Editions Gallimard
336 pages, 8 €

Dans cet ouvrage, l'écrivain américain nous fait revivre l'une des plus grandes pages de l'histoire du sport : le « Rumble In The Jungle » entre les boxeurs Mohamed Ali et George Foreman, à Kinshasa en 1974. Norman Mailer, qui a couvert l'événement en tant que journaliste, raconte avec talent les semaines de préparation précédant le combat, et introduit les lecteurs dans un univers fascinant et tendu.

« Je prendrais bien des cours »

A 34 ans, Florent Pietrus est le doyen de l'équipe de France de basket qui rêve de conserver son titre européen, cette année, à domicile. Une nouvelle occasion pour le « général de défense » – le surnom que lui donne le coach des Bleus Vincent Collet – de s'illustrer sous le maillot tricolore.

Comment avez-vous vécu l'après Euro 2013 où vous remportez le titre ?
C'est difficile d'oublier cet Euro parce qu'il y a toujours quelqu'un pour vous rappeler tel ou tel moment... C'est comme ça, une fois sorti de la bulle de la compétition, qu'on se rend compte que les supporters ont vibré pour nous, ils se sont identifiés à cette équipe de France, à ce titre qu'on attendait depuis si longtemps.

Sans l'Espagne, qui a souvent barré la route de l'équipe de France dans les grands événements, vous auriez sans doute plus de titres internationaux. Vous qui avez passé dix ans là-bas, qu'est-ce qui fait la force sportive des Espagnols ?
Je crois que le sport en Espagne, c'est une partie de l'identité du pays. Les Espagnols soutiennent leurs sportifs et ils sont très patriotes. Pour eux, il n'y a que l'Espagne ! En Espagne, il y a aussi ce qu'on appelle la « grinta », cette énergie, cette façon de ne jamais rien lâcher, de toujours essayer de démontrer qu'on est le meilleur. L'état d'esprit compte beaucoup !

Depuis les Jeux de Londres, où vous avez pu croiser des nageurs, êtes-vous devenu un amateur de natation ?
Je regarde un peu plus… Mais de là à pouvoir émettre un jugement technique, c'est trop dur, ça va bien trop vite ! En tout cas, j'aimerais bien aller à cette vitesse-là… Pour mon retour à Nancy, j'avais une contracture à la jambe et le kiné m'a emmené dans une piscine de la ville. J'ai trouvé les longueurs de 50 mètres interminables. C'est là que tu te dis qu'il faut vraiment une force mentale hors du commun pour t'infliger des entraînements de dix kilomètres.



(KMSP)

« UNE FORCE MENTALE HORS DU COMMUN. »

Vous êtes plutôt crawl ou brasse ?
Crawl… Mais je me fatigue très vite. Nous, les nageurs amateurs, je crois qu'on a beaucoup de mouvements parasites. Et surtout, j'ai une technique bien à moi. Celle d'un homme des îles. Aux Antilles, on apprend forcément à nager, mais ça ne fait pas toujours de nous des grands nageurs. Mais, bon, je m'améliore petit à petit ! En tout cas, je prendrais bien des cours. Alors, s'il y a des candidats… ■

RECUEILLI PAR FRÉDÉRIC DECOCK (AVEC J. C.)









